

2021年度 リラックス体験講座

# 「ホッとひと息、こころとからだに休養を2021」

とやま健康パークでは、県民の皆様や施設を利用される方々を対象に具体的な休息、休養方法を体験してもらい、ストレスや疲労を回復させる方法を身につけてもらうことを目指し、ブレイクタイムを設けてホッとひと息つける時間を提供いたします。

**無料**でご参加いただけるリラックス体験です。

日 時：令和3年12月5日(日) 10:00~11:10

テーマ：ヨガセラピーでからだも心もリフレッシュ②

講師 ヨガインストラクター 大井 紀子 氏

《内容など》・ヨガ体験の第2弾です。この冬もコロナウィルスに負けず身体と心をほぐしていきましょう。動きやすい服装で、タオルなどはご持参ください。  
・ヨガマットは準備しています。(いつもご自分で使用されているものを使いたい方はご持参ください)  
・講座では新型コロナウイルス感染防止対策を実施します。手の触れる箇所の消毒、室内の換気、ソーシャルディスタンスを配慮した配置等をします。  
・参加者の方には、検温・体調チェック、マスク着用、手指の消毒をお願いします。

\* 会場：とやま健康パーク 第1研修室(2階)

\* 受付：9:30~

\* 定員：15名

\* 申込：受講ご希望の方は、開催日前日までにお申し込みください。

※定員に達し、受講できない場合は連絡いたします

\* 新型コロナウイルス感染症等の状況によっては開催を中止する場合があります

◎問い合わせ・申し込みは

富山県国際健康プラザ(愛称：とやま健康パーク) 〒939-8224 富山市友杉151番地

TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831

<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>